



Gastronomia amb Cor

Menú s/carn

MAIG

PERE IV



+34 936 303 234
 info@cuinajusta.com
 www.cuinajusta.com



#totssomcuinajusta
 Ctra. Sta. Creu de Calafell 106
 08830 Sant Boi de Llobregat
 Baix Llobregat



Alimentació mediterrànea i saludable.
 Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	5 Crema de carbassó	6 Guisat de mongetes blanques amb verdures	7 Pasta integral amb salsa napolitana	8 Amanida russa amb ou dur
Truita d'espínacs i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Hamburguesa vegetal amb patata panadera	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Cigrons estofats amb verdures de temporada
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11 Sopa de pasta amb brou de verdures	12 Coliflor i patata gratinats amb beixamel	13 Empedrat de mongetes vermelles	14 Arròs del Delta bullit amb salsa de tomàquet	15 Pèsols saltejats amb pastanaga i patata
Llenties saltejades amb verdures	Tires de soja al allet amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
18 Crema de pastanaga	19 Pasta integral amb salsa de formatge	20 Arròs del Delta amb verdures	21 Amanida de llenties	FESTIU
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Saltejat de cigrons amb verdures	Bacallà amb samfaina	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i blat de moro)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
25	26 Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	27 Cigrons saltejats amb verdures	28 Mongeta verda amb patata	29 Pasta integral amb salsa pesto
FESTIU	Lluç amb salsa d'anet amb amanida (enciam i blat de moro)	Ous amb salsa de tomàquet i patata	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i tomàquet)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

El plat saludable



El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció deis diferents grups d'aliments en un àpat principal.

L'oli d'oliva verge, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

En aquells casos en que el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del especialment quan fem exercici o fa molta calor.



Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocesats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

Tant amb les fruites com amb les verdures, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



Una vida social activa és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.



Aliment de temporada del mes de maig: Les cireres



Les **cireres** són una fruita deliciosa i nutritiva que ofereix nombrosos beneficis per a la salut. Són riques en **antioxidants**, com la **vitamina C** i els **flavonoides**, que ajuden a reduir la inflamació.

Es poden consumir fresques, en mermelades, batuts, pastissos i altres postres, **et recomanem que incorporis les cireres als teus àpats**, ja sigui en amanides fresques, postres o fins i tot en plats com acompanyament de carn o formatge.